

LAETITIA ANDRIEU

Née en 1977, elle commence la danse classique à 6 ans, puis se forme au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris, en danse contemporaine de 1992 à 1997. S'ensuit une carrière d'interprète (1998 à 2005), dans quelques compagnies, notamment Diez y Diez à Madrid et Chistiane Blaise à Grenoble.

Elle est professeur de danse contemporaine depuis 2000 (Diplôme d'Etat CND de Lyon).

En 2005, dans le Mississippi, elle obtient un award expérimental pour sa vidéo-danse « Douce Doublure ».

Depuis 2007, elle enseigne la danse Contact improvisation (Castres, St Julia).

En 2014/2015, elle remonte sur scène, et est interprète (théâtre/danse) dans la Cie Epiderme pour la pièce Work in Regress (tournée CDC Grenoble, Paris).

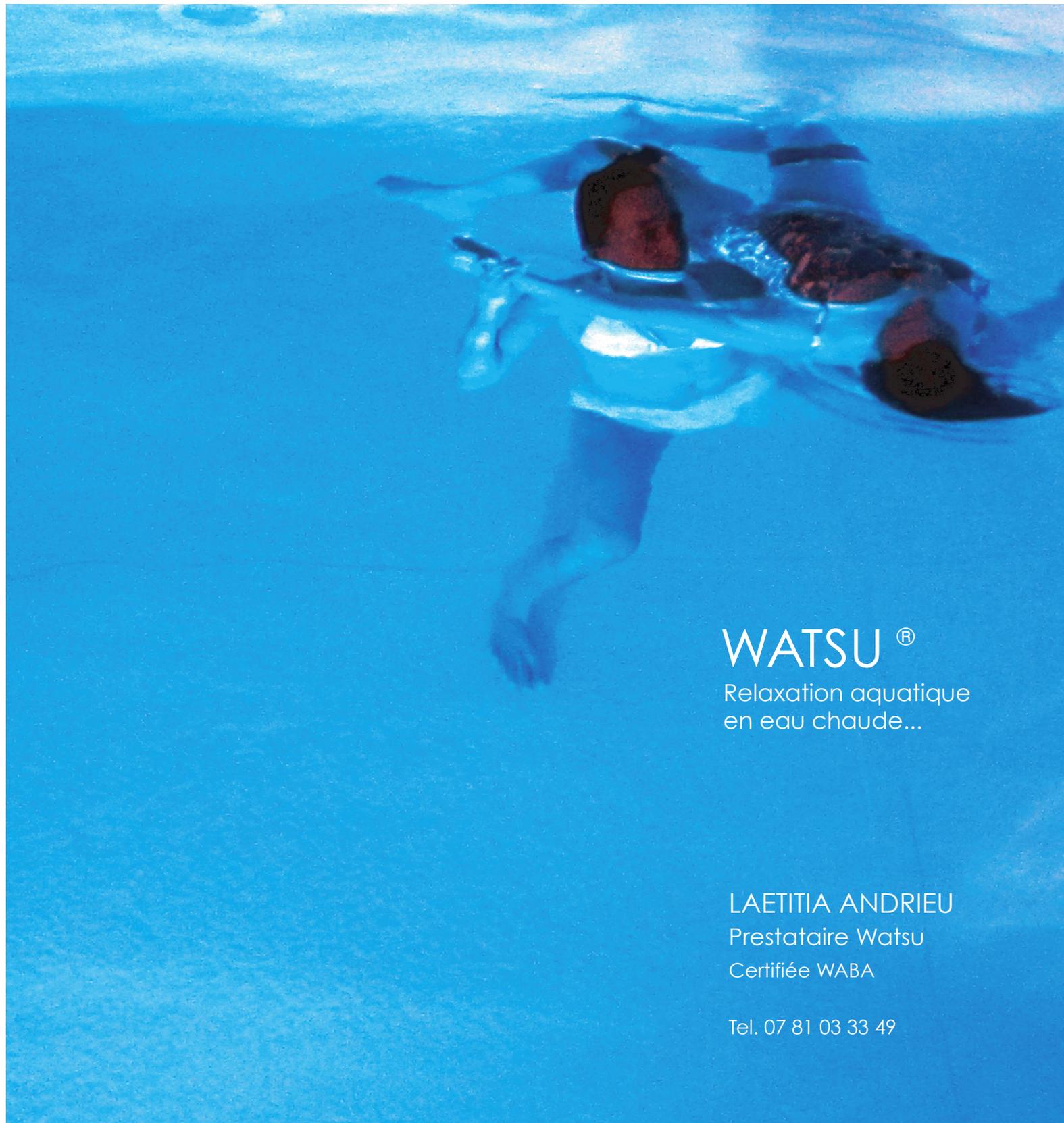
A partir de 2005, elle entre en formation continue de Tai Ji Quan / Qi Gong (Art du Chi / Ecole de la Voie Intérieure), pratique qu'elle enseigne depuis 2011 dans le Tarn.

Entre 2009 et 2011, elle se forme au massage Shiatsu à l'école SYM (Montpellier), et obtient le diplôme médecine chinoise appliquée au Shiatsu.

Depuis 2013 elle anime également des cours de Gym douce et tonique sur ballons de stabilité à Lacaune.

Mère de deux enfants nés dans l'eau (2005 et 2012), c'est avec évidence qu'en 2015, elle entre en formation intensive de Watsu, à l'Ecole française de Watsu à Lyon, puis devient prestataire (diplômée WABA) en janvier 2016.

Actuellement, Laetitia continue à se former à des techniques de massages subaquatiques, et organise des stages, seule ou en partenariat, autour du bien-être, du mouvement et de la danse.



WATSU®

Relaxation aquatique
en eau chaude...

LAETITIA ANDRIEU

Prestataire Watsu

Certifiée WABA

Tel. 07 81 03 33 49

Le Watsu est une technique de relaxation aquatique, mise au point par Harold Dull, au début des années 1980 dans les piscines d'eau thermale du nord de la Californie.

Il combine différentes formes de toucher et de massage, à des étirements et des mobilisations de la colonne et des articulations. L'Eau chaude aide à soulager de nombreuses tensions d'ordre physique, psychologique ou émotionnel.

La flottabilité et la chaleur détendent les muscles, dégagent les articulations et libèrent le corps de la pesanteur. L'eau chaude et l'appui continu qu'elle fournit permet de supprimer toute compression vertébrale, autorisant la colonne à être bougée d'une façon incomparable à ce qui est réalisable sur terre.

Le Watsu, permet d'accéder à un bien-être profond et de rétablir un équilibre entre le corps et l'esprit. L'intimité privilégiée qui se crée le temps d'une séance permet de (re)trouver ou d'accroître la conscience de soi et la confiance en soi, en l'eau et en l'autre. Au cours d'une séance de Watsu la nuque est soutenue en permanence, le visage n'est jamais immergé et on a pied.

Bienfaits du Watsu

- une diminution de la tension musculaire
- une augmentation de la gamme des mouvements
- une diminution de la douleur
- une augmentation de la circulation superficielle
- une amélioration du modèle de respiration
- une amélioration de la posture
- une normalisation des sensations
- une réduction du stress/des angoisses
- une amélioration de la conscience du corps
- une découverte et une réduction du stress dû aux émotions
- une amélioration du sommeil
- une augmentation de l'énergie, diminution de la fatigue

Séances individuelles

La séance commence par une immersion en douceur du corps dans la piscine, dans les bras du praticien, la tête hors de l'eau. Elle se poursuit par une prise de conscience de la sensation de flottaison et d'enveloppement.

Le praticien accompagne la respiration et la relaxation dans l'eau, en proposant au corps des mouvements doux, des étirements, et bercements.

Les yeux fermés, porté par l'eau, en état d'apesanteur, on s'allège progressivement de ses tensions (mentales et physiques).

watsu découverte 40mn
watsu 1h15

Une expérience unique !

Ateliers collectifs

Watsu prénatal (pour femmes enceintes) : 1h

En entrant en connexion avec le milieu aquatique dans lequel baigne le fœtus, on entre directement en lien étroit avec lui, ainsi qu'avec le bébé que nous avons nous-même été.

Vous apprendrez à vous abandonner à l'eau, avec délice, afin de vous dégager des tensions inhérentes à la grossesse, et profiterez de l'allègement du poids du corps, pour le mobiliser en douceur.

Durant ces ateliers, vous jouerez les deux rôles, celui du donneur et celui du receveur. Expérimenter, écouter et recevoir, une préparation de choix pour un accouchement en confiance.

Lieux d'intervention

Interventions dans les centres de bien-être, de remise en forme, en thalassothérapie, spa, stations thermales, piscines de rééducation, hôtels et particuliers... Sur le secteur Midi-Pyrénées et Languedoc Roussillon.

Possibilité d'organiser des Journées Bien-être, avec plusieurs praticiens de Watsu, Aquarelax & Shiatsu.

Renseignements sur demande auprès de :

Laetitia Andrieu

Tel. 07 81 03 33 49

Email : laetitia_andrieu@yahoo.fr

